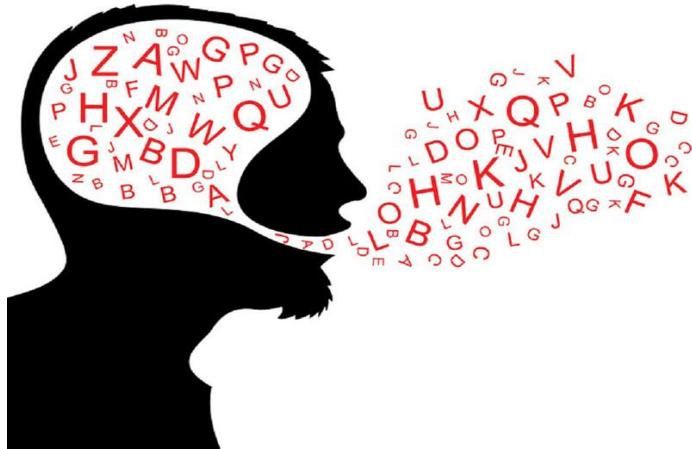


# EL OBJETIVO DEL DIÁLOGO INTERNO

*Si un problema tiene solución, ¿para qué preocuparse?*

*Y si no tiene solución, ¿para qué preocuparse?*

*Proverbio chino*



## ¿Por qué estamos siempre pensando?

La mente siempre está comparando unas experiencias con otras, juzgando sucesos o personas como agradables o desagradables, identificando objetos que le puedan hacer feliz, planificando para obtener cosas en el futuro, lamentando pérdidas en el pasado, defendiendo aquello que considera que es suyo, temiendo situaciones negativas que le pueden ocurrir en el futuro. Siempre pensando y pensando.

Observa que el contenido del diálogo interno es siempre uno mismo: mi pareja, mi familia, mi trabajo, mis posesiones, mi dinero, mi prestigio, mi poder, la imagen que tienen de mí, mi personalidad, mi país, mi religión o mi partido político.

Si pienso en alguien o algo nunca es por casualidad, sino porque tiene relación conmigo, porque me interesa, me afecta o me preocupa de alguna manera, sino no pensaría en él.

Es un discurso absolutamente autocentrado, que refuerza continuamente la idea que me he hecho sobre mí mismo y de que soy el centro del mundo. Cualquier acción de otras personas, cualquier suceso que ocurra en el mundo, solo me interesa por el impacto que pueda tener sobre mí o lo mío. Y lo que es aún más inaudito: todo lo que hacen las otras personas y me afecta de alguna forma aunque sea lejanamente, estoy convencido de que lo hacen por fastidiarme o beneficiarme.

**En algunas tradiciones esto se llama “personalizar” o “importancia personal”.**

Es la idea absurda, generada por nuestro diálogo interno autocentrado, de que todo lo que hacen otras personas lo hacen pensando en nosotros. Sin embargo, observa tus propias acciones. Todo lo que haces, piensas o sientes lo haces por ti mismo, para tu beneficio, porque quieres algo, no por los demás. Si eso perjudica o beneficia a otras personas es un efecto colateral dentro de tu objetivo principal que eres tú mismo.

Las demás personas actúan de la misma forma: siempre actuamos por y para nosotros mismos, los demás son siempre fenómenos colaterales. Incluso cuando ayudamos o dañamos intensamente a alguien, lo que queremos es sentirnos mejor, ya sea ayudando o dañando.

En suma, el objetivo del diálogo interno es "**controlar el mundo**", que el mundo que nos rodea, lo que incluye sucesos, objetos y personas, sea como nuestra mente quiere que sea.

Tenemos **expectativas** sobre cómo tiene que ser nuestra vida, no aceptamos lo que nos ocurre y buscamos siempre la forma de **modificar** los acontecimientos externos para que se **adapten** a lo que nosotros deseamos.

A eso es a lo que dedicamos nuestra vida: a que el mundo se acomode a nuestras expectativas, a que todo sea como nosotros queremos que sea. Esto constituye una tarea absolutamente agotadora, inacabable e imposible.

## **LOS INCONVENIENTES del DIÁLOGO INTERNO**

El diálogo interno es la principal causa de que no seamos felices. Diferentes estudios científicos sobre mindfulness confirman que los seres humanos permanecemos la mitad de todo el tiempo que pasamos despiertos pensando en algo diferente a lo que estamos haciendo. Es decir, la mente divaga habitualmente, es la forma de funcionar de nuestra mente “por defecto”, por sistema.

**Con la respiración logramos bajar de la cabeza a la experiencia del momento presente.**

**Nuestros sentidos son nuestras anclas al momento presente cuando ponemos nuestra conciencia en ello.**